



Mejora de la salud mental durante el MMT

***L* a adicción a los opioides y los problemas de salud mental - depresión, ansiedad y otros trastornos psicológicos - a menudo van de la mano. Por lo general, no se sabe cuál vino primero, si la adicción o la alteración mental y puede que tampoco importe.**

La recuperación durante el tratamiento de mantenimiento con metadona (MMT) implica mejorar la salud mental, además de sobreponerse a la adicción activa de una droga. Este folleto explica algunos de los problemas mentales habitualmente encontrados durante la recuperación y cómo pueden subsanarse al participar en el MMT.

¿Cómo **afecta la adicción a la salud mental?**

Las sustancias adictivas atacan centros que se encuentran en la profundidad del cerebro, que controlan la atención, la memoria y emociones fuertes como el miedo, la ira y la tristeza. Los químicos naturales del cerebro, llamados neurotransmisores, pueden eventualmente desequilibrarse.

Al mismo tiempo, la influencia racional y calmante de la parte pensante del cerebro se ve disminuida. El proceso de pensamiento distorsionado y las emociones exacerbadas toman el poder.

La depresión y la ansiedad son derivados comunes del abuso repetido de sustancias opioides. Para empezar, algunas personas pueden tener predisposición a estos desórdenes, probablemente influidos por su configuración

genética. Otras pueden desarrollar desórdenes mentales simplemente al tomar demasiado de una droga nociva con demasiada frecuencia.

Los **medicamentos, ¿pueden ayudar?**

El cerebro no puede adaptarse químicamente a las “subidas” y “bajadas” repetidas de los opioides a lo largo del día al tiempo que la persona va de la euforia a la abstinencia y al ansia, una y otra vez. Los efectos de larga duración de la metadona recomponen el equilibrio en el sistema opioide, eliminando los síntomas de abstinencia y el ansia.

Actualmente existen además otras drogas disponibles, llamadas por lo general “medicamentos psiquiátricos”, que ayudan a contrarrestar el exceso de ciertos neuro-

transmisores en el cerebro y la escasez de otros. Debido a que hay muchos medicamentos psiquiátricos disponibles, encontrar el apropiado (o la combinación apropiada) que mejor funcione, puede implicar ensayo y error.

¿Hay efectos secundarios a la medicación?

Hay sistemas químicos del cerebro que también controlan funciones corporales, que están implicados. Por lo tanto, pueden darse algunos efectos no deseados de los medicamentos, como ser: aumento de peso (o pérdida en algunos casos), trastornos estomacales, dolores de cabeza y otros.

A menudo, estos efectos secundarios sólo son molestias temporales y eventualmente desaparecen. En algunos casos, dosis diferentes o medicinas alternativas pueden aliviar los efectos secundarios. De todos modos, el seguir abusando de sustancias durante la toma de estos medicamentos puede empeorar los efectos secundarios.

¿Qué hay de la terapia psicológica?

Junto con los medicamentos, la asesoría y terapias de varios tipos pueden ser potentes factores en la recuperación. Incluso una vez que los desequilibrios químicos son mejorados mediante la medicación, siguen existiendo procesos de pensamiento alterados con los que tratar.

La terapia de grupo e individual pueden ayudar a una persona a resolver el daño del pasado, vencer a los demonios psicológicos del presente y avanzar hacia una mejor salud mental. Algunas autoridades creen que la participación activa en terapia, incluyendo a los grupos de 12 pasos, de hecho mejoran el funcionamiento cerebral.

¿La metadona contribuye o entorpece la recuperación de los problemas mentales?

La metadona misma no interfiere con las acciones beneficiosas de otros medicamentos psiquiátricos. Las personas mantenidas con una dosis adecuada de metadona y que se abstienen del consumo de drogas ilegales o alcohol, también pueden participar en forma más productiva en terapia y pueden volver a poner sus vidas en orden más rápidamente.

La recuperación – sobreponerse a una adicción y recuperar la salud mental – es un proceso continuo. Detener el abuso de drogas es un primer paso vital, pero recuperar la salud mental es algo que lleva tiempo y

participación completa y continua en el programa de tratamiento.

Es posible lograr la remisión a largo plazo de la adicción activa y de las alteraciones mentales, libre de síntomas incómodos. De todos modos, la persona debe estar alerta para evitar sustancias y circunstancias que potencialmente la lleven a una recaída. Los medicamentos como la metadona y los antidepresivos pueden ser necesarios de por vida.

¿Qué puede hacer usted?

- **Comprométase con la recuperación, dándose cuenta de que tomará mucho trabajo y tiempo de su parte, con posibles retrocesos en el camino.**
- **Asista a TODAS las sesiones de terapia y asesoramiento según se lo indique el personal de la clínica.**
- **Comparta sus preocupaciones, temores y alegrías abiertamente durante la terapia.**
- **Involucre a los miembros de su familia y a sus seres queridos como se lo indique el personal de la clínica.**
- **No compare su progreso con el de otros; incluso personas con problemas similares tienen diferentes desequilibrios químicos y reaccionan de manera individual a terapias y medicamentos específicos.**
- **Tome sus medicamentos exactamente como se lo indiquen; nunca ajuste los horarios ni las dosis usted solo.**
- **Tenga en cuenta que algunos medicamentos psiquiátricos pueden tardar semanas en comenzar a hacer efecto. Durante ese tiempo, usar drogas que no le fueron indicadas para lidiar con síntomas o sentimientos incómodos únicamente retrasará su progreso hacia la recuperación.**

Comuníquese al personal de la clínica si algún medicamento le causa problemas. Y comente sus demás preguntas o preocupaciones con el personal de la clínica para que lo puedan ayudar.

Para información adicional sobre adicción y recuperación, visite el sitio web del *Foro de Tratamiento de Adicciones* en: www.atforum.com.

TRATAMIENTO DE LA ADICCIÓN

Foro